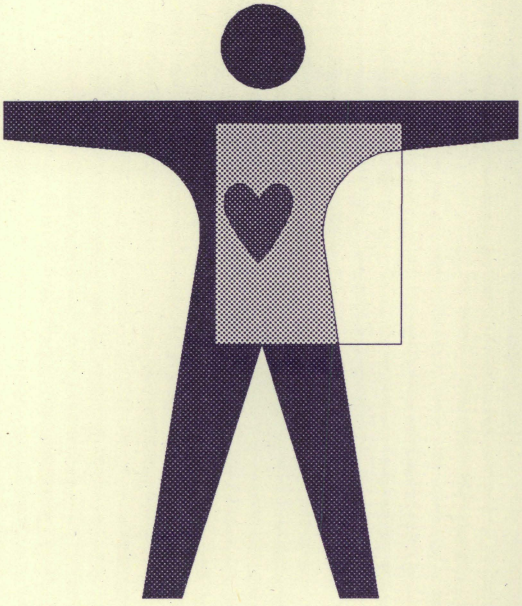


MI DIARIO

CON PREGUNTAS Y RESPUESTAS DESDE EL CORAZON

CON

john·roger

Título original: Q & A from the heart - Journal
Título en español: Mi diario, con preguntas y respuestas desde el corazón

Copyright, 1991, 1995
Peace Theological Seminary and College of Philosophy ®
3500 West Adams Blvd.
Los Angeles, CA 90018
(213) 737-4055, ext. 130

Publicado originalmente en inglés por Mandeville Press
P. O. Box 3935, Los Angeles, CA 90051

Primera edición en español, Octubre de 1995 por Mandeville Press

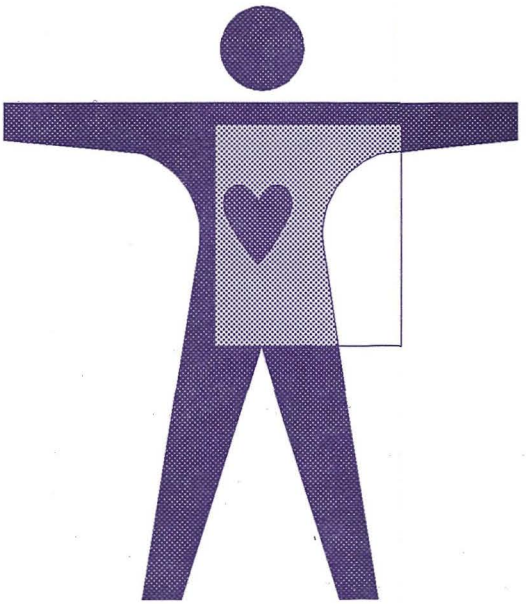
Responsable de edición: Jesús Becerra Flores
Consultoría de edición: Victoria Coulter
Diseño gráfico: Selene Soler, Martín Herrera Soler

Traducción al español: Selene Soler

ISBN: 0-914829-99-8
Depósito legal

Reservados todos los derechos.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.
Distribuye MSIA®
Transversal 44 No. 106 B-22
Teléfono: 271-2839 Fax: 613-8670
Apartado Aéreo 94282
Santafé de Bogotá, D.C. - Colombia
Impreso por:
Ink on Paper
Gareth Kantz
Santa Mónica, CA, EE.UU.



MI DIARIO

CON PREGUNTAS Y RESPUESTAS DESDE EL CORAZON

CON

john roger

PREGUNTA

Si todo está sucediendo para el mayor bien y en el momento perfecto, ¿por qué mandar la Luz?

RESPUESTA

Porque el Espíritu generalmente no revisa un plan para ver si hay otra alternativa que podría ser mejor, excepto cuando se le solicita desde este nivel de Espíritu. En el sentido cósmico, tomando en consideración toda la eternidad, todo lo que sucede es para el bien mayor porque ni una sola Alma se perderá. Pero somos pocos los que funcionamos en ese nivel cósmico. En este nivel desde el cual la mayoría de nosotros funciona, no todo lo que sucede parece suceder necesariamente para el bien mayor, o en el momento perfecto. Así que siempre es apropiado enviar la Luz, para el bien mayor (que es algo que Dios sabe y nosotros, a nivel de nuestra personalidad, no siempre sabemos). Enviar la Luz para el bien mayor aumenta la energía positiva en una situación y aumenta la posibilidad de que, en lugar del bien no tan mayor, el bien mayor posible suceda.

PREGUNTA

He oído hablar de la Luz magnética y de la Luz del Espíritu Santo. ¿Cuál es la diferencia?

RESPUESTA

La Luz magnética se relaciona con y puede operar únicamente en los niveles ubicados debajo del Alma. La Luz del Espíritu Santo existe en los niveles del Alma y en los que están por encima. Puede y, efectivamente, viene a los niveles inferiores, utilizando la Luz magnética como un medio de transporte. Una de las formas de saber la diferencia entre ambas es que el Espíritu Santo jamás se impondrá a algo o a alguien. Se acerca solamente cuando se le invita, y opera para el bien mayor de todos. Cuando estás haciendo algo que es distinto de eso—tratando de que alguien haga algo de la forma en que tú quieres que lo haga, tratando de controlar el resultado de una situación, etc.—estás utilizando la Luz magnética, y siempre viene acompañada de condiciones. Cuando te mantienes apartado de las áreas de control y pides siempre el bien mayor, es posible que estés trabajando con la Luz del Espíritu Santo.

PREGUNTA

Muchas veces, cuando pienso en ti, te envío la Luz o digo adentro mío: "Que Dios te bendiga". ¿Te sirve para algo?

RESPUESTA

Ya lo creo que sí. Los pensamientos se transmiten a través de enormes distancias, y nos afectan en muchos niveles. Enviar el pensamiento "Te amo" o "Que Dios te bendiga" puede dar resultados maravillosos, y realmente agradezco cuando me lo envías a mí.

PREGUNTA

¿Podrías decirnos algo más con respecto a las columnas de Luz?

RESPUESTA

Digamos que antes que nada cada uno de nosotros debería ser una columna de Luz. Física, mental, emocional, espiritualmente, todos deberíamos ser una columna de Luz. Así, adonde vayamos, donde nos sentemos, donde hablemos, deberíamos dejar una columna de nuestro ser de Luz en ese lugar. Deberíamos proyectarla colectivamente hacia muchos lugares para ir uniendo todo, como si fuera una tela de araña de formas de Luz, de energías que se entremezclan muy estrechamente, pero de una forma tan graciosa como el encaje más delicado. Y aunque desde afuera parezca un remolino, un poco tosco y primitivo, cuando te internas en él encuentras que es una filigrana, y que cada hilo es fino y delicado.

No sé si lo sabes, pero el acero que sostiene puentes está hecho de hilos muy finos tejidos entre sí. No es una pieza sólida de acero, porque sería más fácil romperla. Los hilos le agregan flexibilidad de movimiento. Y esa flexibilidad se traduce en fuerza. Lo rígido se rompe. Es otra forma de decir que la ley es rígida, y la gracia es flexible.

PREGUNTA

¿Hay alguna forma de usar la Luz para proteger el subconsciente de la programación que sucede cuando no estamos totalmente conscientes de lo que está sucediendo (televisión, publicidad, etc.)?

RESPUESTA

La mejor manera que conozco de limpiar el subconsciente o la programación subliminal es a través de los ejercicios espirituales. Cuando comenzamos a hacer ejercicios espirituales lo primero que sucede es que lo que está en el subconsciente sale a relucir, a "tomar aire". Los conceptos con raíces más profundas se manejan generalmente hacia el medio de la sesión de ejercicios espirituales; y cuando llegas más allá de la charla constante de la mente, y te internas en la corriente del sonido, esas energías programadas a menudo se transmutan. El último tercio de la sesión de ejercicios espirituales es fundamentalmente para la trascendencia del Alma, y para lograr un mayor conocimiento de los planos espirituales más altos.

PREGUNTA

He estado leyendo mucho últimamente sobre el poder de la mente subconsciente y del pensamiento. ¿Cuál es el poder del pensamiento, exactamente, y cuán importante es en realidad?

RESPUESTA

La mejor manera de contestarte es que "la energía sigue al pensamiento". Eso quiere decir que si estás pensando en un helado con chocolate caliente, todos los niveles de tu energía se alinean para conseguírtelo y atraerlo hacia ti. Lo mismo sucede cuando se trata de visualizar y lograr una mayor conciencia y la trascendencia del Alma. Todos tus niveles comienzan a trabajar para que suceda. Recibirás cooperación de la mente, las emociones, los seres básicos; aún tu subconsciente te guiará, aunque no estés consciente de ese nivel. Es por eso que es tan importante observar tus pensamientos, porque crearás en el medio físico aquello en lo que enfoques tu pensamiento. Ten cuidado también de lo que dices. Escucha lo que dices y asegúrate que representa lo que realmente quieres en la vida.

PREGUNTA

Hay tantas cosas que no entiendo sobre mí y sobre el mundo. A veces es agobiante. ¿Por dónde empiezo?

RESPUESTA

Empieza por respirar, y dar un paso a la vez. Cuando te observes, si ves tantas cosas que quieres cambiar que te resulta agobiante, tal vez no comiences nunca. Así que comienza con una cosa. Y cuando hayas tenido éxito con eso, tal vez decidas que vas a continuar con la siguiente. No es necesario cambiar todo de la noche a la mañana. Ten paciencia contigo mismo; sigue amándote y no dejes de darte crédito y reconocimiento por lo que haces.

Lo mismo sucede cuando ves "el estado del mundo". Comienza contigo, un paso a la vez. Cuidarte a ti mismo o hacer cambios en ti pueden tener efectos profundos en el resto del mundo. Pero recuerda que no eres responsable por cambiar el mundo entero. Tu responsabilidad principal es contigo.

PREGUNTA

¿Cómo elijo algo o encuentro una respuesta que sé que es para mi bien mayor?

RESPUESTA

A veces le preguntas algo a Dios, y se lo preguntas "para el bien mayor", y no recibes respuesta, porque ese es el bien mayor para ti. Tal vez tus maestros espirituales quieran que trabajes ciertos patrones un poquito más, para que adquieras más experiencia, en lugar de abrirte la puerta y dejarte escapar de la situación. Es importante recordar que lo que es positivo desde el punto de vista espiritual puede no parecer positivo desde el punto de vista físico. Pero cuando pides honestamente "para el bien mayor", tus experiencias serán para tu bien mayor.

PREGUNTA

A menudo atravieso situaciones en las cuales se me hace difícil tomar una decisión. ¿Puedes sugerirme alguna técnica que me facilite el proceso?

RESPUESTA

Una técnica que puede funcionar es "fingir" que ves a través de los ojos del maestro. Puedes pedir la Luz, pidiendo protección perfecta, e ir adentro y preguntar "¿qué haría el maestro en esta situación?". Tal vez aparezcan las respuestas, y tal vez sean mucho más que tu imaginación. Entonces puedes apoyarte en lo que oíste internamente y, si te funciona, utilizarlo.

PREGUNTA

¿Cómo puedo saber qué es bueno y qué es malo para mí?

RESPUESTA

La diferencia entre "bueno" y "malo" puede ser muy sutil. Una forma de verlo puede ser que las cosas que acumulan karma se consideren "malas" (aunque no siempre sea verdad) y que las que te mantienen limpio se consideren "buenas". Pero no estoy seguro de saber la diferencia entre lo que está bien y lo que está mal. Sé que lo que me funciona, siempre que no ataque a nadie, puedo considerarlo "bueno". Si una acción ataca a alguien, yo diría que se la podría considerar "mala".

PREGUNTA

¿Qué es el mal?

RESPUESTA

Mi definición del mal es "una experiencia inecesaria". El Alma está aquí para tener experiencias, pero no todas las experiencias son necesarias. Algunas cosas son un desvío, una distracción, y sin embargo debes recordar que ninguna Alma se perderá, así que cuando lo miramos desde un punto de vista amplio no existe una experiencia inecesaria. Depende de la cantidad de millones de existencias que desees experimentar antes de regresar a Dios.

PREGUNTA

Haga lo que haga siempre tengo la sensación de que podría haberlo hecho mejor. ¿Qué está sucediendo?

RESPUESTA

La conciencia se puede comparar a una cebolla: una capa y otra capa y otra más. Pelas una capa de experiencia y descubres otra capa. Así que a veces encuentras que la forma en que manejaste algo, de la manera que en ese momento te pareció la mejor, en retrospectiva parece inadecuada, porque has crecido y has descubierto otra capa dentro tuyo que te permite ver una mejor solución. Esa sensación de "podría haberlo hecho mejor" es una demostración de tu crecimiento. Puedes verlo como un paso positivo, no como algo que te desanime. Sigue adelante. Mientras estés presente en este planeta continuarás descubriendo más y más capas por trabajar, gracias a Dios. Es tu proceso de desarrollo y evolución en el acercamiento a Dios.

PREGUNTA

¿Cómo puedo saber si estoy cumpliendo con mi propósito? Por ejemplo, si Dios se fijara en mí diría: "Sí, está cumpliendo con mi deseo, está haciendo lo que debe hacer". O diría: "Está haciendo todo mal. ¿Será que no va a aprender nunca?"

RESPUESTA

Si no estás equilibrada emocional, mental, financiera o sexualmente, no estás cumpliendo con lo que viniste a hacer aquí. Esto lo puedes usar como guía para saber si estás cumpliendo con el deseo de Dios, o si estás cumpliendo con el tuyo. Todos recibimos las herramientas de las emociones y la mente para que nos ayuden y guíen durante nuestro viaje por este planeta. Cuando te encuentras desequilibrado en cualquiera de esos aspectos, eso te indica que algo no anda bien. Una respuesta común es tratar de cambiar lo que dice la mente u ocultar las emociones. Pero si aprendes a escuchar y a prestar atención a las señales que se te dan, puedes regresar al camino que elegiste y lograr mayor abundancia y libertad en tu vida.

PREGUNTA

Estoy interesado en encontrarme con el Viajero Místico adentro mío y viajar fuera de mi cuerpo. ¿Cuál es la mejor forma de usar la corriente del sonido para alejar mi conciencia de mi cuerpo?

RESPUESTA

Lo que buscas sucede adentro tuyo constantemente. Lo que estás aprendiendo, verdaderamente, es a estar *más consciente* de cuando viajas fuera de tu cuerpo. Esta no es una acción separada de ti, aunque mucha gente tiene el concepto equivocado de que la conciencia del Alma o la conciencia del Viajero son cosas que suceden en estados de conciencia alterados. Puede suceder mientras lavas los platos, escribes una carta o hablas con un amigo. Es un proceso de estar más consciente de quién eres realmente.

PREGUNTA

¿Qué es la Trascendencia del Alma?

RESPUESTA

El Alma es esa esencia en nosotros que es una extensión pura de Dios. La mente, las emociones y el cuerpo son elementos que el Alma ha elegido con el fin de tener la experiencia de esos niveles de existencia. En el transcurso de nuestro viaje por la Tierra es posible aprender a no ser aprisionados ni restringidos por el cuerpo, la mente o las emociones. Y cuando trascendemos esos niveles inferiores lo que queda es el Alma pura. Eventualmente, a medida que continúa el viaje de regreso a Dios, el Alma también será transcendida, y quedará solamente Dios.

PREGUNTA

¿Qué significa ser un iniciado del Viajero Místico?

RESPUESTA

Cuando eres iniciado en la Corriente del Sonido, estás trabajando conscientemente en tu ascenso a través de los distintos planos - el astral, el causal (emocional), el mental, el etéreo - y finalmente llegas al Alma. Recibes iniciaciones que te dan acceso a cada nivel de conciencia, y el Viajero te puede ayudar a limpiar el camino a través de ese nivel, para llegar al siguiente. Es como hacer un hueco a través de muchas capas de madera. Cuando hiciste un hueco que te llevó de un nivel al siguiente, recibes una iniciación, y comienzas a hacer un túnel a través de ese nivel, y continúas así hasta que llegas al nivel del Alma.

Ser un iniciado del Viajero significa dedicarte al Dios adentro tuyo, dedicarte al Espíritu, a regresar al hogar, al Plano del Alma del cual viniste originalmente antes de encarnar en este planeta. Significa dedicarte a trabajar el karma que has acumulado durante tu estadía aquí y liberarte de ese karma a través de la gracia y de tus buenas obras, para llegar a ser libre, para elevarte hacia el corazón de Dios.

PREGUNTA

J-R, te he oído sugerir que todos tus iniciados repitan sus tonos durante dos horas cada día. A mí me parece mucho tiempo, y tengo dificultad para lograrlo. ¿Cómo puedo mejorar?

RESPUESTA

La sugerencia de hacer ejercicios espirituales es eso, una sugerencia. La expectativa no es que todos lo van a lograr de inmediato, aunque sería bueno que así fuera. Pero digamos que dos horas es el objetivo hacia el cual trabajas. Lograrlo puede ser un proceso gradual; está bien. No te critiques ni crees modelos de culpa por no lograrlo instantáneamente. Date tiempo, ten calma. Amate a ti mismo. Ama al Viajero. Deja que el proceso se lleve a cabo a su propio ritmo, y sencillamente mantén presente que tu objetivo es hacer dos horas de ejercicios espirituales, y sigue trabajando activamente para lograrlo.

PREGUNTA

Cuando comienzo a repetir el tono, a veces la energía me invade con tal intensidad que todo se descompagina. Me siento inquieto y quiero levantarme y moverme. ¿Hay alguna manera de evitarlo?

RESPUESTA

La forma en que aprendes a mantener la energía espiritual es insistir una y otra y otra y otra vez. Al comienzo tal vez te parezca que no puedes mantener la energía durante mucho tiempo, y es comprensible que así sea. A medida que continúes trabajando con los tonos podrás mantener la energía por períodos más y más largos. Y a medida que mantienes la energía por períodos más largos, más energía te invadirá. Habrá otro cambio cuando aprendas a manejar ese otro nivel. Es un proceso contínuo y un crecimiento contínuo. Y poder mantener la energía espiritual es una enorme bendición.

PREGUNTA

Tú nos sugieres que después de repetir el tono escuchemos en silencio durante unos momentos, pero cuando escucho me distraigo en ensueños. ¿Qué me sugieres?

RESPUESTA

La parte de escuchar de los ejercicios espirituales puede parecer algo nebuloso, y puedes desarrollar la forma en que decidas hacerlo a través de la experimentación, o de tu propia intuición. Si te abandonas al ensueño, puedes trabajar en enfocar conscientemente la mente en el tono, en lugar de en fantasías. Si el ensueño te sucede con poca frecuencia, o si tienes la sensación de que sigues repitiendo el tono, no necesitas preocuparte mucho. Tal vez estés liberando karma o limpiando cosas que sucedieron en el pasado. La idea es enfocarte en el tono, así que cuando te encuentras enfocándote en otras cosas, vuelves a enfocarte en el tono. Tal vez necesites hacerlo muchas veces. Requiere práctica, así que ten paciencia contigo mismo. Abandónate al proceso.

PREGUNTA

¿Elevaré mi nivel de conciencia y me liberaré de karma a través de la disciplina de hacer ejercicios espirituales regularmente?

RESPUESTA

La respuesta es sí, en parte. La otra parte tiene que ver con tu actitud hacia los ejercicios espirituales. Si los haces como una forma de castigo, una manera de ser mártir, o quejándote, los ejercicios espirituales no tendrán demasiado efecto. Pero si los haces como una actividad sagrada y santa, y los utilizas como un tiempo espiritual que pasas con Dios, la respuesta a tu pregunta es sí. Definitivamente.

P REGUNTA

¿Cuál es el propósito de la existencia una vez que llegamos al plano más alto?

R ESPUESTA

En su mayoría, el objetivo de cada Alma en el planeta es transformarse en cocreadora con Dios. En un sentido Dios nos necesita tanto como nosotros necesitamos a Dios. Es a través de nosotros que Dios hace las cosas en este plano físico-material. Trabaja a través nuestro en este mundo. El cuerpo y la conciencia humana son receptores del Espíritu en este nivel; es a través de ellos que el Alma se transporta aquí.

Pero en los otros niveles tal vez se te asignen otras tareas. Podrías trabajar en otra dimensión, en otro universo. Si te has elevado de una cierta manera dentro de ciertos patrones de aprendizaje, tal vez vivas en una sección de los planos más altos de Luz, donde viven muchas Almas que han logrado el mismo nivel de desarrollo. Es muy difícil describir en palabras este tipo de acción. Tan pronto como lo intento suena como una mentira, porque estoy tratando de ponerlo en un vocabulario que va más allá de las palabras. Estoy, en realidad, tratando de comunicarte el sentimiento, la esencia, con la esperanza de que pases por alto la confusión intelectual y llegues a ver lo que es real.

PREGUNTA

¿Puedo afectar mi iniciación a través del servicio o de mis acciones en el mundo? ¿Hay algo que pueda hacer (además de ejercicios espirituales) para ayudarme a pasar cada nivel y llegar a mi próxima iniciación?

RESPUESTA

No; la iniciación es hacia los niveles más altos de Luz. Cuanto más repitas tu tono iniciatorio, más te afectará internamente. Algunos de los cambios serán tan sutiles que tal vez no los notes al principio. Luego tal vez adviertas que das servicio cada vez más a menudo, o que tu actitud ha cambiado.

Todo lo que necesitas es hacer ejercicios espirituales, vivir tu vida y mantener los ojos abiertos. La conciencia interna te llegará a medida que participas en tu vida y en las situaciones que se te presentan diariamente.

PREGUNTA

¿Qué puedo hacer para no recibir influencias síquicas mientras duermo?

RESPUESTA

Cuando te acuestas, antes de dormirte dedica unos minutos a pedir que la Luz te acompañe durante la noche y te proteja en las otras dimensiones. Puedes decirte que si ves algo negativo (ya sea que se refiera a ti personalmente, o a situaciones en el mundo, o a lo que sea) inmediatamente, en sueños, pedirás que la Luz te proteja, y usarás esa Luz para dispersar cualquier negatividad. Si has sido iniciado, nada puede hacerte daño, porque el Viajero te acompaña.

PREGUNTA

A menudo he oído hablar de los "trenes nocturnos del alma", que salen a la medianoche. ¿Entonces si no estoy dormido a la medianoche pierdo la oportunidad de ir al plano del Alma con el Viajero?

RESPUESTA

Hay un "tren" de medianoche en el cual reuno a los devotos para que viajen a los planos internos. Pero si pierdes el de la medianoche, hay otro a las 2 de la mañana. Lo más importante no es a qué hora te duermes, sino tu actitud. Te sugiero que antes de dormirte hagas una revisión rápida del día. Aprende en qué situación podrías haber manejado las cosas con mayor neutralidad y amor, y perdónate cuando sea necesario. Luego pídele al Viajero que trabaje contigo durante tu estado de sueño o tus sueños, para el bien mayor.

PREGUNTA

He tenido muchos sueños malos últimamente. Cuando me despierto me siento asustado, y algunas veces estoy temblando y puede llevarme horas volver a sentirme equilibrado y recuperar el sueño. ¿Puedes sugerirme algo?

RESPUESTA

Tus sueños pueden ser muchas cosas: eliminación de karma, manejo de miedos o bloqueos inconscientes o subconscientes, etc., particularmente cuando la Conciencia del Viajero Místico está trabajando contigo. Sean lo que sean, no les adjudiques demasiado poder. Si te despiertas durante una pesadilla dedícate a trabajar contigo mismo. Repite tu tono, o el Jiu, o el Anai-Jiu. Rodéate de Luz. Pídele al Viajero Místico que te ayude a liberarte de la experiencia del sueño. Ten cerca un vaso de agua y bebe un poco, para romper la intensidad de la experiencia del sueño y para que te ayude a regresar al cuerpo. También hay un tono de "I" que puedes repetir y que te ayuda a enfocarte en lo físico. Nada más dices "iiiiii", un sonido largo y profundo. Comienzas bajo, en los pies, y lo llevas tan alto como puedas, más allá de tu cabeza, y luego lo bajas tanto como puedas, hasta los pies. Esto te colocará sólidamente en el plano físico otra vez. El ejercicio también te puede ayudar a cambiar el sentimiento de desequilibrio que te deja una pesadilla.

PREGUNTA

Cuando trabajo para eliminar karma, ¿hay alguna manera de asegurarme de que no estoy creando más?

RESPUESTA

Haz todo en el nombre de Dios. Pon la Luz por delante en todo lo que hagas. Pide siempre que tus acciones sean para el bien mayor. Tal vez acumules algo de karma, pero lo trabajarás esa noche mientras duermes, y se eliminará instantáneamente a través de la gracia del Viajero.

Esto funciona solamente si tus acciones reflejan amor viviente, no la participación del ego. La mejor manera de no acumular karma es mantenerte neutral. Si cometes un error, no te sientas culpable; si es posible regresa y acláralo. Si tienes un malentendido con alguien, háblalo y acláralo. A menudo la culpa produce más karma que las acciones en sí mismas. Así que disfruta, o no lo hagas.

PREGUNTA

¿Qué puedes hacer para ponerle fin a mi negatividad?

RESPUESTA

No se trata de lo que **yo** pueda hacer; se trata de lo que puedas hacer **tú.** Lo que cambia lo negativo y lo transforma en positivo es el deseo de hacerlo. Nadie lo hará por ti: tienes que hacerlo tú. El Viajero te acompañará y te apoyará, pero el cambio lo haces tú, y tan pronto como hagas el cambio el Viajero estará allí presente, apoyándote en lo positivo. Es asombroso que cada vez el cambio de negativo a positivo se hace más y más fácil, y muy pronto estarás pasando la mayor parte del tiempo en patrones positivos.

PREGUNTA

He oído decir que cuando hacemos algo negativo—como gritarle a alguien—necesitamos hacer veinticinco cosas positivas para equilibrar la acción. ¿Es verdad?

RESPUESTA

Sí, hacen falta veinticinco acciones positivas para neutralizar una negativa; no para borrarla, sino para neutralizarla. Esa es la ley. Así que si le gritas a alguien tal vez necesites hacer trescientas o cuatrocientas cosas positivas para neutralizar los efectos de los gritos.

Pero en lugar de guiarte por la ley, puedes acogerte a la gracia. Sería algo así como: "Si hubiera sabido hacerlo mejor, lo hubiera hecho mejor. Si ellos hubieran sabido hacerlo mejor, lo hubieran hecho mejor. Y por lo tanto me perdono a mí mismo y los perdono a ellos. Me amo a mí mismo y les amo a ellos, y sigo adelante." Y entonces la energía del Alma se hace presente y suspende el efecto de la acción. No sólo lo neutraliza; lo suspende a través de la gracia.

PREGUNTA

¿Qué me impide disfrutar más de mi vida?

RESPUESTA

Tienes patrones de comportamiento, como muchas otras personas, que te llevan a enfocarte en lo negativo, y te quedas allí, fascinado. Ese es uno de los poderes que tiene la negatividad sobre nuestra conciencia: fascinación. Hay un atractivo, un "glamur", algo que nos mantiene interesados. Se le permite hacerlo, se le permite tener energía a la cual nuestra conciencia responde, pero somos más poderosos que la negatividad. Tenemos el poder de transcenderla. Siempre, en todo momento, tenemos ese poder. Cuanto más conozcas ese poder y más lo practiques, menor será el impacto que la negatividad tenga sobre ti. Tal vez te encuentres con que estás dirigiendo tu energía más y más hacia lo que te sirve, hacia lo que eres. Debes estar más dispuesto a vivir tu vida de acuerdo con tu verdadero yo, y no de acuerdo con lo que sucede a tu alrededor.

PREGUNTA

Estoy trabajando en perdonarme más por algunas de las cosas poco inteligentes que hago. Espero así aprender a tratarme mejor. ¿Qué otra cosa puedo hacer?

RESPUESTA

Lo mejor que puedes hacer es que el amor sea la clave de tu existencia. Algunas veces no lo lograrás. ¿Y entonces? Sigues adelante y lo vuelves a hacer. Las enseñanzas dicen: "Haz todo con amor". Pero cuando alguien no lo hace, no decimos: "Entonces mátenlo". En su lugar decimos: "Algunas veces tropiezas y te caes, y cuando te sucede, te levantas una vez más de las que caes".

Hay perdón y gracia en todas las enseñanzas, y lo primero que tienes que hacer es perdonarte a ti mismo. Si dices: "No cumplí con mi propia expectativa", tal vez necesites revisar el nivel de expectativa, para que caiga dentro de la armonía y el equilibrio en lugar de la autocrítica. De todas maneras al Alma, la parte tuya que es Espíritu, no le importa lo que sucede porque lo que sucede no es más que experiencia, y el Alma lo ve todo en su perfección.

RESPUESTA

Demuéstrate amor a ti mismo. Cuando te alimentas bien estás demostrando amor por tu cuerpo. Cuando haces ejercicio para que tu cuerpo utilice mejor la energía, también estás demostrando amor por tu cuerpo. Cuando piensas pensamientos positivos estás demostrando amor por tu mente. A medida que haces cosas para mantener las emociones equilibradas armoniosamente, demuestras amor por las emociones. Cuando comienzas a hacer este tipo de cosas vives en un mayor equilibrio y con más alegría, y la gente se sentirá atraída hacia esa fuerza del amor.

PREGUNTA

Me he dado cuenta de que, en parte, me enfermo para poder meterme en la cama y tener tiempo de leer disertaciones y escuchar cassettes de seminarios, que es en realidad lo que más me gusta hacer. ¿Cómo puedo trabajar con este asunto?

RESPUESTA

No necesitas una excusa para hacer lo que quieres hacer. Todo lo que necesitas decir es: "Esto es lo que voy a hacer ahora. Estoy alimentando mi parte espiritual." No hace falta que te enfermes para hacer lo que quieres hacer.

Todos queremos escuchar cassettes de seminarios y leer disertaciones, pero a menudo lo dejamos para después y terminamos no haciéndolo por falta de tiempo. Cuando nos enfermamos tenemos tiempo en nuestras manos. Y usamos nuestro tiempo de enfermedad para disfrutar. Escribir y quemar durante los períodos de enfermedad, puede ayudarnos a liberarnos de la "basura". Pero lo más importante es que no necesitas una excusa para hacer lo que te gusta hacer. Puedes sencillamente hacerlo.

PREGUNTA

¿Hay ángeles en el plano del Alma? ¿Qué es exactamente un ángel, y qué es un ángel guardián?

RESPUESTA

Hay ángeles en todos los planos no-físicos. Hay gente que ha visto ángeles en este plano físico, aunque en realidad lo que sucede es que están viéndolos en otro plano. Los ángeles son seres no-físicos que mantienen la energía espiritual y hacen trabajo espiritual en diferentes niveles de existencia. Una de sus tareas de alabar a Dios constantemente; es una tarea llena de alegría.

Un ángel guardián tiene un trabajo específico: asistir, guiar y proteger a una persona en particular. El ángel guardián es quien nos estimula y dirige; funciona como un consejero por reflejo. Puede ser muy efectivo trabajar con él. A la gente bautizada en el MSIA, y en algunos otros grupos, se le asigna un ángel de la guardia en el momento del bautizo.

PREGUNTA

A veces veo luces azules o violetas alrededor de la gente; ¿qué quiere decir?

RESPUESTA

La Conciencia del Viajero Místico a menudo aparece en una luz violeta. Representa la transmutación, que es la función del Viajero: transmutar la negatividad de este mundo en lo positivo del Espíritu. Cuando ves una luz violeta a menudo quiere decir que la forma espiritual del Viajero está presente, y que te está ofreciendo una bendición especial. El color azul a menudo indica al Espíritu, o la presencia de energía espiritual.

P REGUNTA

¿Puedes ayudarme con mis dudas?

R ESPUESTA

Puedes usar tu duda como una herramienta de prueba, de averiguación, y la averiguación debe ser crítica. No negativa, crítica. Significa mirar algo con atención y precisión, en lugar de presentar la duda como información o prueba. La duda no incluye ni información ni prueba. Es una sensación de que las cosas no coinciden. Si tienes esa sensación puedes utilizar tu inteligencia para ver cómo coinciden las cosas, o cómo no coinciden. Ahora te has probado algo a ti mismo. De una manera o de otra la duda te ha servido.

PREGUNTA

¿Cómo puedo ayudar a los demás y, al mismo tiempo, mantener mi propio equilibrio?

RESPUESTA

Antes de ofrecerle ayuda a otro, pide la Luz del Espíritu Santo, y pide que esta Luz te rodee, te proteja y te llene. Luego pide que la Luz rodee, llene y proteja a la otra persona, de manera que solamente aquello que es para el bien mayor se haga presente. Pide que la Luz y el Viajero te guíen, y luego escucha internamente lo que te dicen. A medida que aprendes a ponerte en contacto con tu propio guía interno, aprenderás a reconocer a la parte tuya que sabe lo que debes hacer en cada situación. Lo único que necesitarás hacer es enfocarte en ti, tenerte confianza, y escuchar.

PREGUNTA

¿Por qué me siento agotada en situaciones de grupo?

RESPUESTA

No tienes tu polaridad en movimiento para que puedas dar y recibir en la misma medida. Tal vez des demasiado de ti misma, aún inconscientemente. Una forma de equilibrarlo sería sentarte con una mano con la palma hacia abajo y la otra hacia arriba, y luego cambiarlas de posición hasta que te des cuenta cuál de las dos está atrayendo la energía que viene hacia ti. Cuando lo hagas, mantén los pies cruzados para que la energía no se disipe ni alguien te la agote. Esta técnica te puede ayudar a equilibrar tus energías y a no sentirte tan agotada.

PREGUNTA

Siento que estoy muy bajo de energía, y no sé por qué. He visto médicos, y no parece haber ningún problema físico, pero no logro tener energía para hacer nada.

RESPUESTA

Recuerda que obtienes lo que creas. Si piensas demasiado en lo negativo, eso es lo que crearás. Así que mantén tus pensamientos en lo positivo, y tu energía fluirá hacia arriba. Revisa además tu dieta (física, mental y emocional); no solamente lo que tú estás comiendo, sino también lo que te está comiendo a ti.

PREGUNTA

Me resulta muy fácil dar y dar, pero me es mucho más difícil recibir. ¿Cómo puedo aprender a recibir?

RESPUESTA

Debes estar abierto para recibir. Si tengo algo para darte, pero tienes las manos atadas detrás de la espalda, no tengo un canal en el cual ubicar mi regalo. Pero si tienes las manos abiertas y las extiendes hacia adelante, pronto a recibir, puedo poner mi regalo en ellas.

Lo mismo sucede con las cosas del Espíritu. Si estás tenso y encerrado en ti mismo, ¿cómo puedo ofrecerte el regalo que te corresponde?

Si se te hace verdaderamente difícil recibir, puedes comenzar con pequeñas cantidades. Deja que alguien te invite a almorzar, te abra la puerta, o se ocupe de una diligencia. La mayoría de la gente está dispuesta a darte. Eres tú quien decide cuánto quieres recibir en todos los niveles.

PREGUNTA

Cuando Jesús dijo: "Es más fácil que un camello pase a través del ojo de una aguja", ¿quiso decir que las riquezas materiales automáticamente nos apartan de lo espiritual?

RESPUESTA

El *apego* a la acumulación de riquezas materiales puede frenar el descubrimiento de más aspectos espirituales en ti. Pero las riquezas materiales también pueden ser un reflejo de las riquezas y la abundancia interna que experimentas dentro tuyo. No hay nada "malo" en poseer riquezas materiales. A veces te pueden ayudar a llevar una vida más confortable que te permita servir mejor a los demás. Y muchas veces *compartir* la abundancia de tus posesiones materiales puede ser beneficioso para otros. Todo está en cómo lo manejes internamente.

PREGUNTA

¿Cómo afecta la dieta a la espiritualidad?

RESPUESTA

Te voy a responder así: importa muy poco lo que comas, cuánto comas, si comes rápido, si te alimentas únicamente de líquidos o cualquier otra variación. Esos son patrones físicos que no determinan si vas o no a ver el rostro de Dios. Si un tipo de dieta te hace sentir más cómodo que otro mientras recorres el camino hacia Dios, ese es el que funciona para ti, y es el que debes seguir. Si encuentras en un momento dado que no te funciona más, y comienza a parecerse a un desvío o a un laberinto, probablemente ha llegado el momento de cambiar. Solamente tú puedes estar seguro de qué te funciona bien y qué no. Esa es tu guía.

PREGUNTA

¿Cómo puedo saber si las respuestas internas que oigo provienen de ti o de mi imaginación?

RESPUESTA

Siempre les he enseñado a mis seguidores que comprueben todo. Si la información te sirve y no daña a nadie, úsala. ¿Qué importa si viene de mí o de tu imaginación? Si te acercas a la información recibida y ves que no te funciona, no le prestes más atención. Y una vez más, ¿qué importa de dónde salió? Si no funciona, no funciona. Otro punto importante: cuando estés en duda, no lo hagas. Espera, no tomes acción, pide mayor claridad interna, y espera a ver qué pasa.

También puedes comprobar la exactitud de tus respuestas internas refiriéndote a las enseñanzas externas. La guía interna siempre complementará las enseñanzas externas, y el Viajero no recomendaría una acción que pudiera dañar o lastimarte a ti o a otra persona. Así que si tu guía interno te dirige hacia una acción que puede ser dañina hacia ti o hacia otro ser humano, puedes dar por sentado que no se trata del Viajero.

El contacto interno con el Viajero a menudo te dará sensación de calidez y de amorosa protección.

PREGUNTA

Me parece que soy bastante inteligente intelectualmente, pero no parezco muy astuto en lo que se refiere al conocimiento intuitivo, ese que "se siente en las entrañas". ¿Cómo puedo aumentar mi conocimiento intuitivo?

RESPUESTA

Ese tipo de conocimiento es producto del tiempo y la paciencia. Experimenta con tu intuición, luego comprueba su exactitud. Tal vez necesites pasar por un proceso de observación, o de prueba y error.

Puedes verificar tu habilidad con aquellos que sabes que te apoyan y te aman, y con los cuales te sientes protegido. A medida que te sientas más seguro de ti mismo y te preocupe menos lo que los demás piensen de ti, serás más consciente de tu propio "Yo". Puedes ponerte en contacto con tu "Yo" en cualquier momento. El verdadero "Yo" es el que sabe lo que estás buscando. Deja de preocuparte y adquiere confianza en ti mismo.

P REGUNTA

¿Qué significa cuando dices "Dios es intención"?

R ESPUESTA

Dios tiene propósito. El Espíritu tiene propósito. Cuando tú tienes propósito tienes una intención. Y la intención viene de intentar. Piénsalo y te darás cuenta de que Dios siempre está dando. La humanidad siempre está dando. Es allí donde aparece la incertidumbre en tu vida espiritual. Tú te la pasas tomando y recibiendo, y sabes que no puedes tomar lo suficiente para llenar el lugar donde reside el Espíritu.

Se nos enseña física, emocional y mentalmente a tomar, y sin embargo ¿qué es lo que nos da vida? Nuestro Espíritu. El que nos da. No le importa si le amas, si le odias, si estás de acuerdo, si estás enojado; nada le importa. Te sigue dando. A medida que te pones en contacto con el Espíritu dentro tuyo, comienzas por tomar. Y luego comienzas a dar. Te das cuenta que dar te pone en mayor contacto con la experiencia del Espíritu en ti.

PREGUNTA

Tengo miedo de morir. ¿Puedes ayudarme?

RESPUESTA

No estás en contacto con el Espíritu dentro tuyo. Tan pronto como lo estés, el miedo de morir se transformará en un proceso como respirar. Míralo así. La vida es como un juego; se nos lanza a ella por un período de tiempo muy corto con el fin de aprender algo, y con una enorme falta de habilidad y equipo. Y la muerte gana siempre: todos vamos a morir. Desde el momento en que respiras por primera vez tienes la muerte en los talones. A eso lo llamo los sabuesos del infierno. Pero también existen los sabuesos del cielo, que son los Viajeros, que también te acechan.

Quienes acechan al Espíritu están tratando de evitar las reglas del juego de la muerte y de pasar a través de las ataduras de la muerte hacia la Luz, y vivir con esa perspectiva en particular. Por lo tanto, la muerte no tiene nada que ver con amar, compartir y apoyar. La muerte tampoco se ocupa de la salud, la riqueza y la felicidad, ni de la prosperidad y la abundancia. Se ocupa de eliminar tu conciencia de este nivel. Así que mientras te ocupas de hacer esas otras cosas la muerte no te reconoce. Si puedes abandonar tu cuerpo y trascender hacia el Espíritu, la muerte piensa que eres parte de su ser espiritual y no te molesta. Así que cuando mueras, no morirás una segunda vez, morirás solamente la muerte del cuerpo.

RESPUESTA

Si tropiezas oirás a los sabuesos del infierno ladrando, y las dudas en tu mente comenzarán a alborotarse: "¡Ay, Dios mío!, tal vez me muera. Tal vez me caiga." Y la muerte dice entonces: "Ah, allí estás. Ahora sí te veo", y comienza a prepararse. Tienes que limpiar eso, y lo puedes hacer a través de la oración, la meditación, la contemplación, los ejercicios espirituales, el servicio, el amor a la gente, etc.

Yo acecharía al Espíritu de la vida. Y al que llamamos el Cristo. ¿Cómo aparece el Cristo? De la manera que quiera. Podría aparecer como la limpieza del templo o como el que te seca las lágrimas. ¿Cómo sabrás de qué se te acercará? Por cómo te comportes cuando venga. Recuerda que el Viajero y el Cristo están en su mejor momento cuando tú estás en tu peor momento. Cuando estás en tu mejor momento, también estás en el Cristo.

PREGUNTA

Te he oído decir "Baruch Bashan" al final de los seminarios. ¿Qué quiere decir?

RESPUESTA

Son palabras hebreas, y quieren decir "las bendiciones ya se han hecho realidad". Significan exactamente lo que dicen, y si observas cuidadosamente el significado te darás cuenta de lo poderosa que es la frase. Las bendiciones ya existen a tu alrededor, y todo lo que tienes que hacer es abrirte a la posibilidad de recibirlas.

PREGUNTA

Sé que presto demasiada atención a lo que los demás piensan sobre lo que hago o digo. ¿Me puedes ayudar?

RESPUESTA

¿Por qué preocuparnos de lo que alguien dice o piensa o hace? Lo más importante que puedo enfatizar es que no importa nada lo que diga yo o cualquier otra persona. Lo único que importa es lo que tú te dices en tu Espíritu a medida que te elevas y te das ánimo.

¿Sabes cuál es la frase clave en la Biblia? Alaba a Dios. ¿Sabes lo que sucede cuando alabas a Dios? Te elevas a ti mismo. Al llamar a Dios hacia ti, a través de tus ojos y de tu voz se produce la convergencia del Espíritu, cuando el Espíritu Santo te llena completamente. Toda tu vida cambia, y debes estar preparado para que el mundo te rechace y te ridiculice. Tal vez lo hagan tu familia, tus amigos, la gente con quien trabajas. Pero un día ellos van a llegar a ese mismo lugar, y dirán: "Gracias por mantenerte firme en tu conocimiento. Gracias por mantenerte fuerte cuando el viento y la tempestad azotaban. Gracias por no prestar atención a lo que decían los demás y por ser leal a lo que sabías, en tu corazón, que era la verdad, porque ese es el camino que todos debemos seguir para derrotar nuestras dudas y nuestras dificultades en la vida." Ese es el camino para llegar a la certidumbre de nuestro propio ser y residir allí. Eso es lo que les deseo a todos.

Otros Libros de John-Roger

Abundancia y Conciencia Superior
Amando cada Día
Baraka
Despertar dentro de la Luz
Dios es tu Socio
El Camino de un Alma
El Camino de Salida
El Sendero a la Maestría
El Sexo, el Espíritu y Tú
La Conciencia del Alma
La Dinámica del Ser Básico
La Fuente de tu Poder
La Promesa Espiritual
Manual para el Uso de la Luz
Mundos Interiores de la Meditación
Pasaje al Espíritu
Posesiones, Proyecciones y Entidades
Relaciones: el Arte de Hacer Funcionar la Vida
Viajes en los Sueños

Libros en coautoría con Peter McWilliams

No se Puede Dar el Lujo de Tener un Pensamiento Negativo
Vida Optima (Editorial Grijalbo)

Si desea recibir más libros de **John-Roger** en español, diríjase a:

MOVIMIENTO DEL SENDERO INTERNO DEL ALMA
MSIA® en Colombia
Apartado Aéreo 94282, Santafé de Bogotá, D.C., Colombia

Para solicitar ediciones en inglés diríjase a:
MANDEVILLE PRESS® en Estados Unidos,
3500 West Adams Blvd., Los Angeles, CA 90018, EE.UU.